

進路指導部だより

令和7年7月18日
都立小金井特別支援学校
校長 村山 孝
進路指導部 小野崎純子

夏休みを有意義に過ごそう ～充実した夏休みにするために

もうすぐ夏休みです。夏休みは、普段に比べ、御家庭で過ごす時間が長くなるかと思えます。ぜひ、卒業後の生活に関わる学習に取り組んでいただければと思います。

1 目標を決め、やり遂げる

夏休みの間にクリアする目標をたててみましょう。

約束を決めて挑戦し、できたらたくさん褒めてあげてください。「毎日自分で起きる」「自分でおもちゃを片付ける」など身近なことで習慣化できるとなおさら良いです。やり遂げた達成感はお子様の自信につながります。

2 お手伝いをしよう

ぜひ「お手伝い」に取り組む機会を作りましょう。

「新聞を持ってくる」「ごみを捨てる」「お風呂を洗う」「洗濯物を畳む」「靴をそろえる」など内容はいろいろあると思いますが、何か一つ、お手伝いをしましょう。お手伝いにはたくさんの学びがあります。「毎日〇〇をする」と決めて任せるとすると、責任感を養うことができます。自分の仕事が誰かの役にたち、「ありがとう、〇〇のおかげで助かった」と言われて、できたことを認めてもらえること、それをうれしく感じ、また次をがんばろうと思えること、これらが「就労意欲」につながっていくと考えます。

同時に「役割意識」を育てることも大切にしましょう。家族の一員として何か一つ継続して役割を担い、褒められることで役割意識や自信が育ちます。

卒業後を見据え、今から少しずつ取り組んでいきましょう。



3 身体づくりをしよう

自宅で簡単にできる、ラジオ体操やストレッチがおすすめです。ストレッチは、筋肉をほぐして血行を良くする効果があります。普段の生活の中でうまく取り入れ、体だけでなく気分もリフレッシュしましょう。

